丼ぶりもの－どんな組合せで選ぶ？－

D-1

メインメニュー（丼ぶりもの等）

かつ丼　710 kcal ●●

親子丼　580 kcal ●

うなぎ丼　710 kcal ●●

チャーハン　550 kcal ●●

カレーライス　770 kcal ●●●

サイドメニュー

野菜サラダ（ドレッシングなし）　20 kcal
野菜サラダ（ドレッシングこみ）　90 kcal

冷や奴　80 kcal

つけもの盛り合わせ　10 kcal

みそ汁　60 kcal

すまし汁　10 kcal

コンソメスープ　10 kcal

ドリンクメニュー

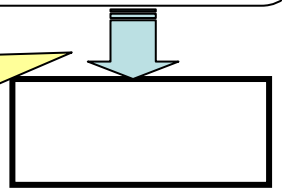
ビール
（缶：350ml）　140 kcal

（大びん：633ml）　250 kcal

日本酒
（180ml）　290 kcal

各種お茶　0 kcal

どれを
選びますか？



kcal ＋

kcal ＋

kcal ＝

kcal

※●（黄色の丸印）の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- 1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
- 1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
- 1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

※図中のエネルギー量及び食塩相当量はあくまで”めやす“です。

★地域にあるお店の丼ぶりもののメニューでも作成してみましょう。

教材№. Ｄ－１

【教材のねらい】
外食等において良く食べるメニューのエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】
・外食等を想定し、メニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量のどのくらいの割合をとっているかを理解する。
・メニューについては、地域にある飲食店や職場の食堂にあるメニュー等で作成する。

ファーストフード　－どんな組合せで選ぶ？－

D-2

メインメニュー（ハンバーガー）

ハンバーガー
250 kcal ●

ハンバーガー（大）
500 kcal ●●

チーズバーガー
320 kcal ●

てりやきﾊﾞｰｶﾞｰ　500 kcal ●●●

チキンﾊﾞｰｶﾞｰ
380 kcal ●●

フィッシュバーガー
400 kcal ●●

サイドメニュー

フライドポテト（S）　230 kcal ●

サラダ（ドレッシング込み）
130 kcal ●

サラダ（ドレッシングなし）
30 kcal

フライドポテト（M）　420 kcal ●●

フライドポテト（L）
530 kcal ●●●

ドリンクメニュー

コーラ
（S）　80 kcal　（M）130 kcal　（L）160 kcal

シェイク
（S）　200 kcal　（M）　330 kcal

ジンジャエール
（S）　70 kcal　（M）110 kcal　（L）140 kcal

オレンジジュース
（S）　100 kcal　（M）160 kcal　（L）200 kcal

コーヒー、紅茶　（S）
（さとう・ミルク入り）　30 kcal
（さとう入り）　20 kcal
（さとう・ミルクなし）　5 kcal

どれを選んでいますか？

□ kcal ＋ □ kcal ＋ □ kcal ＝ □ kcal

※●（黄色の丸印）の1つが含まれている脂質約10gにあたります。
- 1日のエネルギーの必要量が1800kcalの人は、1日に●が5つまで
- 1日のエネルギーの必要量が2200kcalの人は、1日に●が6つまで
- 1日のエネルギーの必要量が2600kcalの人は、1日に●が7つまで

★地域にあるファーストフード店のメニューでも作成してみましょう。

※図中のエネルギー量はあくまで”めやす“です。

※コーヒー・紅茶（ドリンクメニュー）のさとうはスティックシュガー1本（約3g）、ミルクはコーヒーフレッシュ1個（約5g）を“めやす”にしています。

教材№. Ｄ－２

【教材のねらい】
ファーストフードを利用した場合のエネルギー及び脂肪量を理解する。

【資料の使い方】
・ファーストフードのメニューを選び、そのエネルギー及び脂肪量を計算する。
必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
・メニューについては、地域にあるファーストフードのメニューを参考に作成する。

ラーメン店での食事－どんな組合せで選ぶ？－

D-3

メインメニュー（ラーメン等）

しょうゆラーメン　400 kcal

みそラーメン　480 kcal

とんこつラーメン　510 kcal

サイドメニュー

ぎょうざ　　450 kcal

つけもの盛り合わせ　11 kcal

チャーハン　550 kcal

ドリンクメニュー

ビール

（缶：350ml）　140 kcal

（ 大びん：633ml ）　250 kcal

日本酒

（180ml）　290 kcal

各種お茶　0 kcal

どれを
選びますか？

kcal ＋ kcal ＋ kcal ＝ kcal

※図中のエネルギー量はあくまで”めやす“です。

★地域にあるラーメン店のメニューでも作成してみましょう。

教材№. Ｄ－３

【教材のねらい】
・ラーメン店を利用した場合のエネルギーを理解する。

【資料の使い方】
・ラーメン店でのメニューを選び、そのエネルギーを計算する。
必要量に対しどのくらいとっているかを理解する。
・メニューについては地域にあるラーメン店で多く見られるメニューを参考に作成する。

野菜は1日350g食べましょう

D-4

野菜350gの目安

料理例 ※重量はあくまでも一例です。

ほうれん草のおひたし
80g

レタスとキュウリのサラダ
85g

冷やしトマト
100g

かぼちゃの煮物
100g

具だくさんのみそ汁
75g

ひじきの煮物
80g

野菜の煮しめ
140g

きのこのバター炒め
75g

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

〇食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
〇糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
〇低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
〇摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

（参考）糖尿病治療ガイド2006-2007（日本糖尿病学会）、高脂血症治療ガイド2004年版（日本動脈硬化学会）、
科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン（日本糖尿病学会）、高血圧治療ガイドライン2004（日本高血圧学会）

教材№. Ｄ－４

【教材のねらい】
・野菜350gの目安を理解する。

【資料の使い方】
・食生活の記録（C-2,C-3）を参考に、普段の野菜摂取量がどのくらいかを理解する。
・350g摂取するための目安量を理解する。
・野菜、海藻、きのこ等の栄養生理学的な作用の説明にも用いる。
・脂質代謝（B-12）、糖代謝との関連で野菜摂取量の必要性を説明する。

D-5

果物は1日200g程度食べましょう

果物100gの目安

もも
1個

みかん
1個

りんご
1／2個

なし
1／2個

ぶどう
1房

かき
1個

キウイフルーツ
1個

（出典）「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～果物の特徴～

〇1日の摂取量の目安は食事バランスガイドで2つ（SV）で、みかんだったら2個程度です。
〇体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
〇ビタミンや食物繊維の供給源です。
〇最近の果物は甘いものが多いため、摂りすぎに注意しましょう。
　この甘さは果糖と呼ばれる単糖類の増加によるもので、果糖は消化吸収が早く、トリグリセリドを増加しやすく、糖代謝も悪化させます。
〇果物は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂るようにします。
〇ドライフルーツやシロップ漬けになっている缶詰の果物は、糖分が多いので、菓子に準じて考えます。
〇果汁100%のジュースは食物繊維が期待できず、糖分も多いので注意が必要です。

（参考）糖尿病治療ガイド2006-2007（日本糖尿病学会）、高脂血症治療ガイド2004年版（日本動脈硬化学会）、
科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン（日本糖尿病学会）、高血圧治療ガイドライン2004（日本高血圧学会）

教材№. Ｄ－５

【教材のねらい】
・果物200gの目安量を理解する。

【資料の使い方】
・果物の特徴を理解し、血圧、糖代謝、脂質代謝等との関連させ、どのように摂取したら良いかを説明する。

油脂の含有量

D−6

料理方法による油の含有量の差　（40gのえびを調理した場合）

ソテー	から揚げ	てんぷら	フライ
50Kcal　2g	60Kcal　3g	110Kcal　4g	120Kcal　5g

参考：調理のためのベーシックデータ,『栄養と料理』家庭料理研究グループ／編

肉の部位による脂肪量の差　（豚肉60gを比較して）

豚肉（ヒレ）	豚肉（もも）（皮下脂肪なし）	豚肉（ロース）（脂身つき）	豚肉（ばら）（脂身つき）
69Kcal　1.1g	89Kcal　3.6g	158Kcal　11.5g	232Kcal　20.8g

参考：五訂増補日本食品標準成分表

油の含有量　フライ＞てんぷら＞からあげ＞ソテー

同じ食材を使っても、料理方法によって、油の含有量は、かなりの差があります。
また、同じ肉でも部位によって脂肪の含有量が違います。
素材や、料理方法を考えて、油脂のとり過ぎに注意しましょう。

油脂を上手にひかえる工夫

○ **器具の工夫**
テフロン加工のフライパン使用、網焼き、オーブン焼きにする。

○ **油の種類や量の工夫**
ノンオイルのドレッシング、オイルの少ないドレッシング、ポン酢などを使う。

○ **調理（下ごしらえ）の工夫**
ゆでて炒める。肉の脂身をカットする。揚げ物の衣を薄くする。

教材№. Ｄ－６

【教材のねらい】
・料理方法により油の含有量が異なることを理解する。
・肉の部位により脂肪量が異なることを理解する。

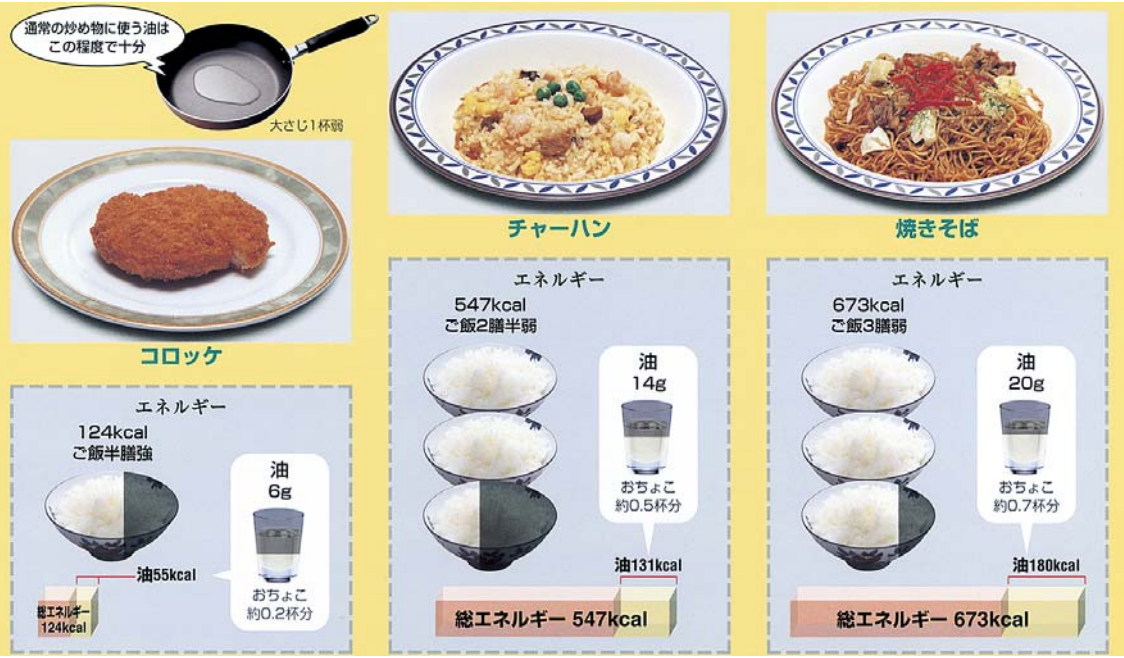
【資料の使い方】
・食生活の把握(C-2,C-3)から、油を使った料理、肉料理を食べることが多い者に使用。
・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

摂りすぎに注意！

D−7

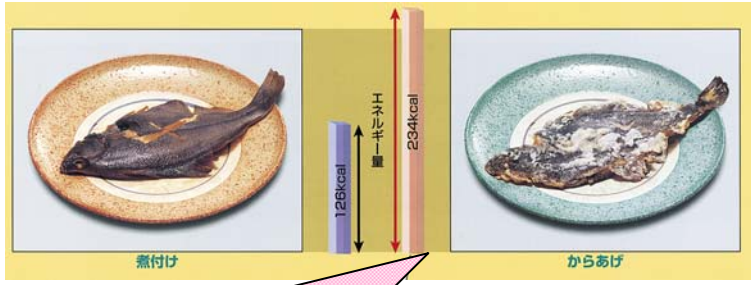
自分の油料理の目安

こんなに油を吸っている、揚げ物や炒め物
～料理による油の量の違い～



※ご飯（白米）中1膳＝235kcal

天ぷら油のエネルギー量は、ご飯何膳分？揚げ油はおちょこ何杯分？



同じ110gのかれいで比べると、**からあげは煮付けの2倍弱のエネルギー量があります**

（出典）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）

教材№. Ｄ－７

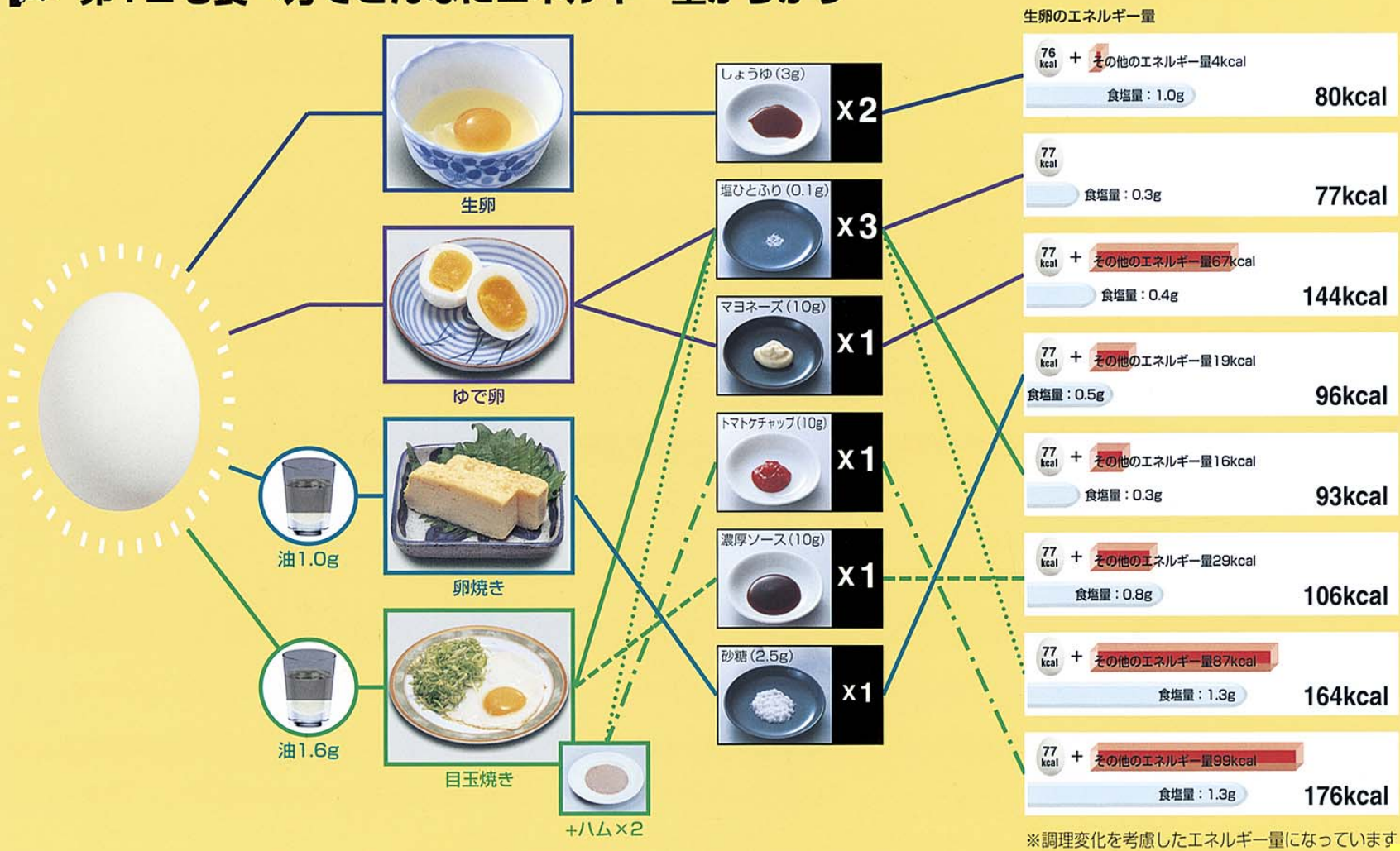
【教材のねらい】
・ご飯や麺類は、油を吸いやすいことなどを理解する。
・揚げ物や炒め物に多く油が含まれているかを理解する。

【資料の使い方】
・脂質代謝B-12の資料を合わせて使用し、体の中での代謝と食事の関係を結びつけて説明しても良い。

Ⅰ 摂りすぎに注意!

4 調理法によるエネルギー量のちがい・2　主菜 ◀ エネルギー

卵1コも食べ方でこんなにエネルギー量がちがう



※調理変化を考慮したエネルギー量になっています

（出典）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）

教材№. Ｄ－８

【教材のねらい】
・調理方法や調味量の違いによるエネルギー及び食塩量の違いを理解する。

Ⅰ 摂りすぎに注意!

1 漬物の食塩量ランキング 食塩

☞ 漬物にはこれだけ食塩が含まれます

（出典）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）

教材№. Ｄ－９

【教材のねらい】
・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】
・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に〇をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。
・血圧とナトリウムの関係（B-９）と併せて使用してもよい。

Ⅰ 摂りすぎに注意!

2 加工食品の食塩量ランキング 食塩

佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます

（出典）生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君　吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著（独立行政法人　国立健康・栄養研究所）

教材№. Ｄ－10

【教材のねらい】
・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

【資料の使い方】
・血圧とナトリウムの関係（B-9）と併せて使用してもよい。